







Programme de la formation

Renforcer sa posture de consultant en développant son estime de soi

-  Classe virtuelle
-  14 heures
-  Tout public · 8 participants maximum
-  980 € HT / 1 176 € TTC par participant

Description courte

Cette formation fait partie du **PASS COMPETENCES : "Me différencier"** du [Passeport Formation](#).

Profil des participants

Les consultant.e.s formateur.trices en portage salarial chez Cadres en Mission, souhaitant renforcer leur estime de soi et gagner en aisance dans leurs relations et dans leur posture de consultant.e

Prérequis

Etre prêt.e à s'investir et à partager avec le groupe. Etre prêt.e à se challenger et à sortir de sa zone de confort. Un document fil rouge est à remplir tout au long de la formation et à envoyer à la formatrice en fin de parcours

Objectifs

Cette formation a pour objectif de de donner des clefs pour renforcer sa posture de consultant et son sentiment d'efficacité personnelle et professionnelle, gagner en assurance dans ses relations professionnelles et dans sa communication. Pour cela, elle s'appuie sur le vécu des stagiaires et sur l'intelligence collective

Aptitudes et compétences visées / attestées

- Définir et s'approprier les principes de l'estime de soi et la distinguer des autres concepts
- Distinguer ses ressources et ses freins pour mieux développer son estime de soi et renforcer sa posture de consultant.e
- Développer une communication personnelle et des relations plus positives et valorisantes dans son quotidien de consultant.e
- Pratiquer des outils de communication pour renforcer son estime de soi et son assertivité afin de se sentir plus aligné.e dans sa posture de consultant.e

Contenu

- **Estime de Soi & Connaissance de Soi (1 jour)**

I : Définir l'estime de soi et ses caractéristiques



- Distinguer estime de soi de confiance en soi et autres concepts
- S'approprier les piliers de l'estime de soi

II : La connaissance de Soi au service de l'estime de Soi

- Explorer besoins, valeurs et motivations
- Identifier ses freins et leviers
- Investiguer ses émotions et l'impact sur l'estime de Soi

• Estime de Soi & Parler de Soi (0.5 jour)

I : CommunicationS : réviser les fondamentaux

- Les types de communications et leur impact
- Ecoute active

II : Parler de ses valeurs, motivations & réussites

- Partager son Monde
- Partager & assumer ses succès

III- Estime de Soi & affirmation de Soi dans l'échange

I : Affirmation de Soi, assertivité : s'approprier les concepts

- Assertivité; & auto-sabotage
- Commencer à dire non à bon escient

II : Gérer ses émotions lors des échanges

- Gérer la contradiction dans l'émotion
- Recevoir un compliment et l'accepter

Pédagogie et organisation

- Méthodes pédagogiques en présentiel :
- **Méthodes distanciel et E-learning:**
 - expositive et démonstrative
 - participative
 - brainstorming et exercices en sous-groupes, activités ludiques (jeux)
 - mises en situation
 - quiz et questionnaires
 - vidéos à regarder
 - Analyse transactionnelle
 - Intelligence émotionnelle
 - Feedback
- **Matériel pédagogique:** Teams, post it en ligne (Padlet ou équivalent), ParcOorOo



Positionnement et Modalités d'évaluation des acquis

- Test de positionnement en amont (obligatoire) : oui
- Evaluation des acquis liées aux objectifs pédagogiques définis :

Compétences	Modalités d'évaluation (QUIZ, exercices...)	Critères et preuves d'évaluation (% de réussite, ou comparaison entrée et sortie de stage)	
Définir et s'approprier les principes de l'estime de soi	Exercices, questionnaires, quiz de fin de journée	80% au quiz de fin de journée (Wordwall), résultats des questionnaires et exercices en ligne, carnet de bord à remplir pour la fin de la formation	
Distinguer ses ressources et ses freins et renforcer sa posture de consultant.e	Exercices, questionnaires, quiz de fin de journée	80% au quiz de fin de journée (Wordwall), résultats des questionnaires et exercices en ligne, carnet de bord à remplir pour la fin de la formation	
Développer une communication personnelle et des relations plus positives	Exercices, questionnaires, quiz de fin de journée	80% au quiz de fin de journée (Wordwall), résultats des questionnaires et exercices en ligne, carnet de bord à remplir pour la fin de la formation	
Pratiquer des outils de communication	Exercices, questionnaires, quiz de fin de journée	80% au quiz de fin de journée (Wordwall), résultats des questionnaires et exercices en ligne, carnet de bord rempli et envoyé à la formatrice	

- Fiche d'évaluation qualitative de la formation (à chaud) : oui
- Evaluation à froid après formation (1 à 6 mois éventuellement)

NB : Rappel des objectifs de l'évaluation à froid – Observer la présence des résultats attendus et mettre en place une autre action complémentaire

Mode de validation

Attestation de fin de formation

Modalités et délai d'accès

- Durée, Dates et horaires de la formation : 14 heures au total - 2 jours (1 jour + 0.5 jour + 0.5 jour) – 7h + 3.5h + 3.5h
- Lieu de la formation et accès: Distanciel
- Plateforme visioconférence Elearning et accès : Teams & ParcOorOo



- Conditions d'accueil : sur inscription
- Modalités d'inscription et délais d'accès : 15 jours avant le début de la formation pour avoir le temps d'effectuer le travail préparatoire (15 à 30 minutes selon les modules)

Référent handicap

PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP : (*mise en place de compensation...*)

Contact : Référent handicap 02 51 84 95 55 / 06 28 70 45 28 / nadiahadjeri@cadresenmission.com

Intervenant

- Tiphaine GRANGER, formatrice en développement RH
- Master 2 en RH
- Certifiée Cheffe de projet blended learning
- Certifiée coaching professionnel
- Certifiée en Intelligence Emotionnelle (EQ-i 2.0) & codéveloppement
- Certifiée au 101 en Analyse Transactionnelle & technicienne PNL
- Plus de 15 ans d'expérience en animation et facilitation de groupe
- Expertise en gestion de carrière, bilan et bilan collectif, réflexion sur le projet professionnel

Prochaines sessions

Du 12/06/2026 au 03/07/2026 à distance Du 25/09/2026 au 16/10/2026 à distance

Évaluations

35 inscriptions depuis le 22/10/2024

Taux d'acquisition des compétences :  **89 %** (30 évaluations)

Satisfaction des apprenants :  **4.8/5** (29 évaluations)